

نقش مهارت‌های ارتباطی و باورهای غیرمنطقی در بازی زندگی

تالیف:

سوگل گیتی



انتشارات رازنهان

۱۳۹۸

سرشناسه	: گیتی، سوگل، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	: نقش مهارت‌های ارتباطی و باورهای غیرمنطقی در بازی زندگی/تالیف سوگل گیتی.
مشخصات نشر	: تهران: رازنهان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۵۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۸-۶۵۸-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۵۱ - ۵۶.
موضوع	: زنشویی -- ارتباط
موضوع	: Communication in marriage
موضوع	: روابط زن و مرد
موضوع	: Man-woman relationship
موضوع	: ارتباط بین اشخاص
موضوع	: Interpersonal communication
رده بندی کنگره	: HQV۳
رده بندی دیویی	: ۶/۸۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۶۸۲۰۵۳

آدرس: میدان انقلاب، اول خیابان نایب‌الله جنوبی، کوچه دانشور، پلاک ۱۲، واحد ۲ شماره تماس: ۰۲۱۶۶۹۰۱۸۳ - ۰۹۱۲۲۲۳۰۲۶۹ آدرس الکترونیکی: raznahanbook@gmail.com آدرس سایت: www.raznahanbook.com	
---	--

عنوان کتاب.....	نقش مهارت‌های ارتباطی و باورهای غیرمنطقی در بازی زندگی
مؤلف.....	سوگل گیتی
صفحه آرا.....	رضا کاوه
طراح جلد.....	رضا کاوه
ناشر.....	رازنهان
شمارگان.....	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ.....	اول ۱۳۹۸
قیمت.....	۹۰۰۰ تومان
ISBN: 978-600-448-658-3	

سخن مولف

سپاس خداوند منان را که توفیق عنایت فرمود تا بتوانم گردآوری مطالب کتاب "نقش مهارت‌های ارتباطی و باورهای غیرمنطقی در بازی زندگی" را به منظور کمک به پایان نامه دانشجویان و در سطح کاملاً ابتدایی برای استفاده عموم اقشار جامعه به پایان برسانم. در اینجا لازم می‌دانم از همه عزیزانی که در گردآوری آبر کا به م باری رساندند تشکر می‌کنم. بی‌شک در تألیف کتاب نهایت دقت به عمل آمده تا ضمن رعایت امانت‌داری، متنی روان و ساده ارائه گردد، ولی بهر حال نمی‌تواند خالی از عیب و نقص باشد، لذا از کلیه اساتید، دانش‌ویان و پژوهشگران استدعا دارم، بنده را از انتقادات سازنده خود جهت رفع اشکالات موجود در کتاب برای چاپ بعدی محروم نسازند.

فهرست مطالب

۹	 باورهای غیرمنطقی و مهارت های ارتباطی
۱۰	 مقدمه
۱۱	 شناخت
۱۱	 روانشناسی شناختی
۱۲	 افکار خودآیند منفی
۱۴	 باورهای غیرمنطقی
۱۵	 دیدگاه های مختلف در مورد باورهای غیرمنطقی
۱۵	 ماهیت انسان از نظر منسوب عقلانی-عاطفی
۱۶	 تئوری عقلانی-عاطفی-رفتاری
۱۸	 نقش باورهای ارتباطی ناکارآمد در زندگی و رانشویی
۱۹	 مبنای فیزیولوژیکی
۲۰	 مبنای اجتماعی
۲۰	 مبنای روان شناختی
۲۲	 تفکر غیرمنطقی بر اساس رویکرد شناختی
۲۴	 ویژگی های باورهای غیرمنطقی
۲۴	 طبقه بندی باورهای غیرمنطقی
۲۵	 تایید دیگران
۲۵	 انتظارات بیش از حد از خود
۲۵	 سرزنش کردن
۲۶	 واکنش به ناکامی
۲۶	 کنترل هیجانی
۲۷	 نگرانی نسبت به مشکلات آینده
۲۸	 وابستگی
۲۸	 درماندگی برای تغییر
۲۸	 بی مسئولیتی عاطفی

۲۹	کمال طلبی
۳۱	رضایت زنانشویی
۳۳	مهارت‌های ارتباطی
۳۴	انواع ارتباط
۳۶	مهارت‌هایی برای شروع ارتباط
۳۷	مهارت‌های رفتاری در ارتباط
۴۱	اهمیت ارتباط
۴۱	عناصر فرایند ارتباطات
۴۳	روابط بین فردی
۴۴	مهارت‌های اساسی در روابط بین فردی
۴۵	مهارت‌های کلامی
۴۶	مهارت‌های غیر کلامی
۴۶	اهمیت گوش دادن در روابط بین فردی
۴۷	موانع ارتباطات بین فردی
۴۸	راهکارهایی برای تقویت روابط میان فردی
۵۱	منابع
۵۱	منابع فارسی
۵۴	منابع انگلیسی